



Рацион: Школьное меню

День: 07.02.2025

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------------------|
|                         |                                                  |              | Б                    | Ж            | У            |                                     |
| 1                       | 2                                                | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                                   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                  |              |                      |              |              |                                     |
| 54-29м                  | Фрикадельки из говядины                          | 100          | 13,68                | 12,16        | 6,76         | 191,20                              |
| 54-11г                  | Картофельное пюре                                | 180          | 3,69                 | 6,37         | 23,8         | 167                                 |
| 54-3осус                | Соус красный основной                            | 20           | 0,7                  | 0,5          | 1,8          | 14                                  |
| 54-2гн                  | Чай с сахаром                                    | 200          | 0,20                 | 0,0          | 6,4          | 26,80                               |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                      | 25           | 1,70                 | 0,3          | 8,4          | 42,70                               |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                   | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5         | 141                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  | <b>585</b>   | <b>24,53</b>         | <b>19,81</b> | <b>76,63</b> | <b>582,76</b>                       |
| <b>Обед</b>             |                                                  |              |                      |              |              |                                     |
| 54-34з                  | Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком | 100          | 2,80                 | 7,15         | 10,42        | 117,10                              |
| 54-7с                   | Суп картофельный с макаронами изделиями          | 250          | 5,98                 | 2,71         | 19,42        | 126,00                              |
| 54-5м                   | Курица тушенная с морковью                       | 120          | 16,95                | 6,94         | 5,34         | 151,6                               |
| 54-9г                   | Рагу из овощей                                   | 200          | 3,82                 | 9,99         | 18,17        | 177,9                               |
| 54-1хн                  | Компот из сухофруктов                            | 200          | 20,06                | 18,76        | 17,22        | 318,0                               |
| Пром                    | Яблоко                                           | 200          | 0,8                  | 0,8          | 19,60        | 88,8                                |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                   | 50           | 3,8                  | 0,4          | 25           | 117                                 |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                      | 30           | 2,0                  | 0,4          | 10,0         | 51                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                  | <b>1150</b>  | <b>56</b>            | <b>47</b>    | <b>125</b>   | <b>1148</b>                         |
| <b>Итого за день</b>    |                                                  | <b>1735</b>  | <b>81</b>            | <b>67</b>    | <b>201</b>   | <b>1731</b>                         |